

厳しい暑さと湿度の高い日が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？ナースの岩間です。ご想像通りかと思いますが、クローバーの事務所内は暑さに負けず、いつも賑やかです(笑)そんな私の夏の必需品はと言いますと、扇子です。普段使いのバッグと、仕事用のバッグにも入れています。うちわと違いコンパクトに持ち運べるところが気に入っています★☆ まだまだ暑さが続くかと思いますが、体調管理には十分に注意し、暑い夏と一緒に乗り越えて行きましょう！



クローバーケアセンター 岩間 真由美



令和元年  
(2019年)  
8月号

vol.108

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください

026968 検索

クローバーケアセンター  
**CLOVER**



## 虫刺され対策



虫刺されは春から秋にかけて代表的な皮膚トラブルです。特に夏場は害虫が増え、刺されやすい季節です。かき壊して化膿したりすることのないように、上手に対処しましょう。

虫の種類	被害を受けやすい場所	腫れなどがよく起こる部位
カ	家の中、人家周辺、山野	顔・四肢の露出部
ブヨ	山野、溪流沿い	下腿の露出部
ノミ	人家周辺、室内	下腿の露出部
イエダニ	室内	腋の周囲・下腹部・大腿部
ハチ	人家周辺、山野	頭、上肢の露出部
ケムシ	人家周辺、山野	上肢

## 予防と対策

虫に刺されないための予防、刺されてしまった時の対策をご紹介します。普段の工夫や心がけで予防をし、局所の虫刺されによるかゆみ、軽い赤み、腫れはセルフケアで対処できます。

### 予防

最大の予防は虫を近づけないこと。

- ・アウトドア、レジャーの時は薄着を避けある程度皮膚を覆う服装を心掛ける。
- ・布団がダニの寝床にならないように布団乾燥機を使ったりマメに天日干しをする。
- ・ハチに遭遇したら慌てず静かにその場をはなれる。
- ・ハチは黒いものによって来ると言われているので濃い色の服装は避ける。

### 対策

- ・患部を水で洗い流すなどして清潔にした後、薬を塗る。
- ・患部を冷やすとかゆみのある程度抑えられることがある。

- ◎刺された人がアレルギー体質の時
- ◎かき壊し、ただれが強いとき
- ◎ハチ、ケムシなど毒性の強い虫に刺されたとき
- ◎水ぶくれ、腫れ、ほてり、痛みが強いとき



医療機関での  
受診を！



8月  
6日(火)  
21日(水)



# 簡単一品料理

レンジで簡単☆☆

## 豚肉とオクラのトマト煮



- ①オクラのヘタの部分をカットします。
- ②豚肉を広げて①をくるくると巻いていきます。
- ③耐熱容器に②を並べます
- ④ボウルにトマトピューレとコンソメを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤③の両面に塩胡椒を振ったら、④をまんべんなく広げ、粉チーズを振りかけます。
- ⑥⑤にふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4分弱加熱します。
- ⑦⑥をお皿に盛り付け、最後に粗びき黒コショウとパセリを振りかける。



●材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉.....8枚
- オクラ.....8本
- トマトピューレ.....大さじ5
- コンソメ.....小さじ2/3
- 塩.....少々
- 粉チーズ.....大さじ1
- 粗びき黒コショウ.....少々
- パセリ.....少々



夏といえば「蚊」を思い浮かべますが、蚊に刺されやすい人の特徴は、「体温が高い」「二酸化炭素を多く発している・お酒を飲んでいる・汗の匂いが強い」「体臭がある」「黒っぽい服を着ている」などの傾向があるとされています。

またO型は蚊に刺されやすい血液型No.1ということ、ご存じでしたか？

はっきりとした原因はわかりませんが、O型の血液成分が花の蜜の成分に似ている為だとも言われています。蚊除け対策をしっかりと、痒みのない快適な夏を過ごしたいものですね。

### 今月の脳トレ

### ダジャレ漢字クイズ

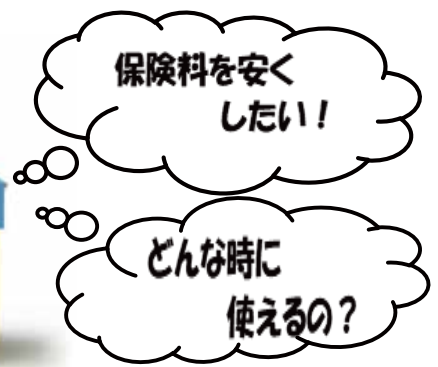
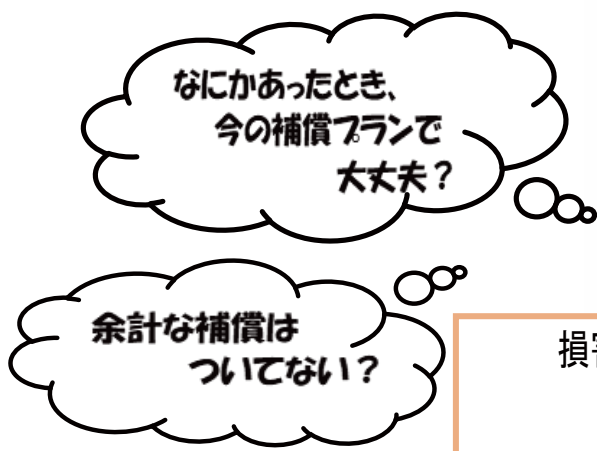
今月は各問の文章がダジャレになるようリストから漢字を選んで、空欄に入れて下さい。

- Q1 ゆで卵をゆでた□
- Q2 バンダナを巻く□だな
- Q3 □□占いなんて、まちがってそう
- Q4 □□日は野菜が安いよう
- Q5 8月の□□はもうしょうがない

リスト 【完 装 猛 休 題 酸 児 手 暑 孫 行 曜  
番 運 水 孝 科 服 相 濟 宿 小 胃】

※答えは表面にあります。

### ～グループ会社のご案内～



損害保険のお見積り・ご相談無料  
～まずはお気軽にお電話ください～  
(株)シイ・アイ・シー  
フリーコール：0120-430-414  
営業時間：10：00～18：30 (年中無休)



株式会社シイ・アイ・シー

